

PREČO ORIENTAČNÝ BEH, ALEBO OČAMI ROČNÉHO OSLÁVENCA

Minulý rok som sa postavil na štart Valentínskej snežienky, môjho prvého kontaktu s orientačným behom. A keď hovorím prvého, tak naozaj prvého, nikdy predtým som nemal v ruke mapu, buzolu, netušil som čo treba robiť ... Teraz po roku nezaškodí trochu rekapitulácie.

Ani neviem ako, stal som na štarte, v ruke buzola a mapa, pozeral som do nej ako Japonec na Dóm Svätej Alžbety, zrazu na mňa niekto zakričal „ideš“. Tak to začalo. Na moje veľké prekvapenie som ani neskončil posledný (7 z 10). Potom nasledovalo zopár tréningov, niekoľko pretekov v oblastnom rebríčku, prvé víťazstvo v kategórii K.

Ale stále mi niečo chýbalo. Respektíve niekto, kto by ma učil, vysvetlil mi čo a ako, opravil moje chyby ... Takže som si všetky nováčikovské chyby musel vytrpieť sám a svojpomocne sa naučiť a pochopiť.

Pochopiť, že orientačný beh je v prvom rade ORIENTAČNÝ a že je zbytočné behať po lese ako blesk, keď netuším kde som. A pozeráť stále na buzolu je tiež nezmysel, lebo často krát sú terénne tvary a objekty oveľa jednoznačnejšími orientačnými pomôckami ako neustále hypnotizovanie strelky. Pomohlo zopár rozhovorov a rád od skúsenejších.

Po niekoľkých mesiacoch bežeckého chaosenia a triafania sa do kontrol so šťastím som nastúpil ťažšiu cestu orientačného rozmýšľania a pomalšieho behania. To spomalenie v behaní mi išlo veľmi dobre, orientačné rozmýšľanie ani veľmi nie. Napriek tomu som presvedčený že to bola správna zmena, síce zo začiatku ťažšia a aj s horšími výsledkami, ale pravdepodobne jediná k zlepšeniu sa.

Bohužiaľ, vôbec som sa nevenoval a nevenujem tréningu a pretekom už vôbec nie, toľko, koľko by som chcel a potreboval. Rodina, práca, ostatné záľuby, to všetko je často krát, niekedy dobrovoľne, inokedy vynútené, prednejšie. Takže to zlepšenie ide veľmi, veľmi pomaličky.

Rok sa s rokom stretol a ja som na Valentínskej snežienke oslávil svoje prvé orientačné narodeniny. Skončil som s úsmevom posledný. V kategórii A, lebo už behávam iba Áčko, resp. M21. Výsledok nevyzerá nijako optimisticky, ale musím povedať, že posledné miesta sa mi väčšinou vyhýbajú, aj keď okupujem stále druhú polovicu výsledkovej listiny. Na druhej strane, čo by som po roku, s minimálnou teoretickou prípravou a bez trénera chcel?

A teraz k prvej časti nadpisu. Orientačný beh je šport ako každý iný, zapotím sa, dosť často poriadne zašpiním, veľa krát sa hnevám že nevládzem a že mi to nejde, Nakoniec sa to vždy nejako podarí a skončí, preberiem to s kamarátmi a športovcami, dáme pivo ... Nič iné, čo by sa nedalo dosiahnuť pri ostatných športoch, ktorým sa viac menej venujem/venoval som sa. Či už je to cyklistika, klasické behanie, bežky, motocykle, klasická turistika ... A predsa, jeden podstatný rozdiel tu je.

Vo všetkých športoch je výkon rozdelený na 2 časti – fyzickú a psychickú. Zatiaľ čo pri ostatných športoch je hlavná fyzická časť, kedy je potrebné zapojiť hlavne svalstvo a mozog viac menej oddychuje. A oddychujúci mozog vôbec nemusí oddychovať, práve naopak môže v ňom byť toľko myšlienok, napätia a spomienok, často krát aj nepríjemných, že to pokazí celkový „oddych“.

Orientačný beh (orientačné športy) je iný. Sú tu rovnomerne zastúpené obidve časti, možno dokonca viac psychická. Keď dostanem do ruky mapu a odštartujem, už tu nie sú žiadne starosti, nezaplatené faktúry, zákazky po termíne, plačúca dcéra, hundrajúca manželka, neokopané paradajky, skorumpovaní politici, drahý benzín ... Som tu iba ja, mapa, buzola a nekonečne krásny terén. A to je pre mozog a tým pádom aj pre celé telo oddych, ktorý zatiaľ nič iné neprekonal.

Veľký nadšenec a ešte väčší amatér orientačného behu, Ivan Ifk0 Kuzevič.